



青霖心理

# 心理咨询师的 育儿经

詹小玲◎著

家庭教育心理咨询师 /  
三孩妈妈的育儿经验书



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 心理咨询师的 育儿经

詹小玲◎著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心理咨询师的育儿经 / 詹小玲著. -- 北京: 中国  
纺织出版社有限公司, 2023.5

ISBN 978-7-5180-0522-2

I. ①心… II. ①詹… III. ①儿童心理学②儿童教育—家庭教育 IV. ①B844.1②G782

中国国家版本馆CIP数据核字 ( 2023 ) 第042817号

---

责任编辑: 张 宏 责任校对: 高 涵 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

鸿博睿特 ( 天津 ) 印刷科技有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 131千字 定价: 58.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



作为一名一线的发育行为儿科医生，我接触过无数前来就诊的儿童。其中，有语言、运动、认知、社会交往等各方面能力发育落后的儿童，有咬指甲、抽动、多动、注意力不集中、攻击行为等具有各种行为问题的儿童，有学习困难、厌学、休学的儿童，还有吃不好、睡不好、发育不好的儿童……

从发育行为儿科学的角度，我们医生固然可以给孩子们作出各种符合诊断标准的疾病诊断，但是，在诊断之后，我经常思考：这些问题的原因，除了孩子先天的各种因素，养育孩子的父母起着怎样的作用？要解决孩子的问题，除了对孩子做些治疗或干预，父母又需要承担怎样的责任？

多年的从医经验告诉我，孩子许多问题的成因在家庭，要解决孩子的问题医生一定得引导父母去学习、去反思、去成长。为此，我经常学习心理学老师们关于家庭教育的理论，也去参与各种线下的心理学课堂。在这个过程中，我向内不断探索自己、了解自己，向外不断突破自己的认知，在临床中引入心理学的、家庭教育的理念和方法，鼓励家长们不断学习，以更好地呵护孩子的成长。

在这个过程中，我经朋友介绍，了解到青稞心理咨询，非常认同姚一敏老师和詹小玲老师的理念。现在，詹小玲老师将她的育儿心得整理成书，我非常高兴，我以后有更方便的工具协助家长了！

小玲老师的这本书，既有心理学理论的基础，又有亲自育儿的切身体验；既有多年来协助问题儿童家庭的经验积累，又有妈妈陪伴孩子们成长过程中的不断反思和提升。其中，非常珍贵的是，小玲老师作为妈妈，在陪伴孩子们的过程中，一直懂得自己、接纳自己，同时不停地反思自己，呈现在孩子们面前的是一个真实而有力量、温暖而充满希望的妈妈。在这样的妈妈身边成长的孩子，能够在妈妈的协助下不断探索自己的生命，成为最好的自己，这是多么幸福的人生啊！

同时，小玲老师有多年与问题孩子接触的一线经验，在协助许多厌学、休学，以及行为问题儿童与其家庭的过程中，积累了丰富的经验，这体现在本书中的案例分析上，非常值得我们学习。

我真心希望所有准备育儿，或者有育儿困惑的妈妈们都来读一读小玲老师的这本书。在轻松而朴实的语言中，去感受小玲妈妈在育儿过程中散发出来的浓浓的生活气息和满满的爱意！

同时，我也建议正在养育和将要养育学龄期和青春期孩子的父母们，也都来读一读小玲老师的这本书。在小玲老师语重心长的文字中，去感受为人父母的重要性，去警醒和反思我们作为父母，要如何端正自己的三观，以引领孩子们的成长！

浙江大学医学附属儿童医院

发育行为儿科主任医师

竺智伟

2023年3月30日

于杭州

## ♥ 序



我总会和小玲开玩笑，她的文字就像是医嘱一样：只说重点，言简意赅，一句废话也没有。

一起生活这么些年，我已经非常适应她的语言风格、处事以及思维方式了——干脆利落，直入核心。同时我也知道，她的育儿方法，是基于自身特质而提炼产生，其他妈妈执行起来并不轻松。

小玲身上，最显著的特质有这么几点：

### 一、负责任

对于孩子的教育，小玲从不寄希望于他人，也不会推诿于他人，更不迷信所谓的权威专家。

与她结婚时，我已经是颇有经验的心理咨询师，在家庭教育上也有较深的认识。但她不会因为我比较专业，就把教育子女的责任寄希望于我。她会认真倾听我对教育、心理学的理解与认知，更会对照自己带孩子的亲身体验，结合自己的实际情况，来听取我的意见甚至帮助我修正认知。

起初我对于孩子奉行的就是“爱与自由”，但在养育过程中，小玲用她的实践提醒着我，简单片面地奉行这样一套教育理念是有问题的。

同时，我在工作中发现了太多奉行“爱与自由”的家庭出现了较为严重的问题。很多父母没学习这些理念时尚能教育好孩子，一旦接受了

全面包容的思想，反而裹足不前，导致问题越来越严重。

这些不得不促使我认真思考：到底是哪里出了错？于是，才有了后来教育理念的全面转型。

## 二、真实

小玲不压抑情绪，但也不会肆意宣泄情绪。这个特质在她带小孩的过程中产生了积极的作用。

因为她自己不积攒情绪，永远都是“有仇就报”。事过了，情绪就过了。所以，孩子们和她在一起，当然知道妈妈的底线在哪，一旦碰触后果自负。所以，就算被责骂或者惩罚了，他们也都很清楚是自己做错了，而不是受到妈妈情绪的牵连。

这样，孩子们虽然要注意妈妈的情绪，但不需要畏惧、讨好妈妈。

但有的妈妈明明在意、生气，却竭力控制维持表面的春风和煦，长此以往，孩子就会在体验和头脑之间形成撕裂、对立。最终，妈妈和孩子失去最真实的情感感受，情感就会缺失，而这恰恰是人世间最美好和温暖的东西。

所以，我们常常说“情绪稳定的妈妈”，并不是提倡隐忍，反而是提倡真实。我们没必要抵制情绪，而应该通过有意识的自我训练，最终达到有情绪也能做对事。

也是因为真实，孩子们都是自在的，毫不遮掩的。如此，小玲会更容易看懂孩子，其养育方式就会非常务实，没有不切实际的期许和攀比。比如，她不会因为面子，不会因为急于要孩子出众，去培养孩子各种华而不实的“本领”，参加各种噱头十足的培训和比赛。家里的吃穿

用度，也是简单适用就好。

这些都是我最为欣赏的地方，因为我希望我的孩子能够成为那种不慕虚荣的、踏踏实实的、一步一个脚印的人。而小玲正用春风化雨的方式将这些品质，一点点地播种在他们幼小的心灵当中。

### 三、问题解决能力

身为父母，如果自身没有问题解决能力，我们的孩子又从何习得呢？问题解决能力，实际上就是孩子终生成长的能力。

想起我们结婚并创业的头几年，经历了不少坎坷与艰难，但我们夫妻一起走了出来。而磨难带来的红利，就是小玲拥有了极其强大的问题解决能力。

她从来不会任由一个问题在我们家无限发酵。就算暂时没有解决，她也一定会挂在心里，为解决问题做很长时间的铺垫。

在小玲育儿的过程当中，这点更体现得淋漓尽致。例如，为了培养孩子吃苦耐劳的能力，我们想借助乒乓球的一套完整的训练系统，来训练我们家儿子的心志。但我们家孩子并不爱运动（实际我也不爱运动），小玲就会一直琢磨怎么推动儿子进入乒乓球的训练系统。具体的做法，在本书中有详细记载。这里面涉及非常长远的考量，以及如何做好孩子的心理铺垫，最终让他由一个懵懂小孩逐步爱上乒乓球运动，进而欣然接受教练的严格训练。

因此，希望大家在阅读这些故事的时候，要把它放在一个长达几年、乃至孩子一生的尺度上去考量它、理解它，而不是仅仅当作一件具体的事情去理解。孩子所有的优秀品格，都是父母有意识且长久地铺垫

和塑造才会形成的。

想要孩子天然地长大，然后就天然地变成一个男子汉或者卓越女孩，这是不现实的。

#### 四、深刻反思的能力

小玲的反思能力可以说是我最欣赏的部分。从相识开始，但凡事情不对劲了，小玲就会放在心里反复琢磨。只要没想明白，没想清楚，她就不会放过自己。

这个特质，也很让我心疼她。因为如果有比较重要的事情，她经常会几宿几宿地睡不着。因为只要没有想通，没有解决，她就寝食难安。

这一点在本书中处处都有体现，特别是小玲对三宝观感的改变，完全反映了她极其出色的自我反思能力。否则，三宝还真的会被误认为是个哭闹型孩子，如果贴着这个标签长大，后果不堪设想。

作为家长，难免会给孩子贴标签（刻板印象），比如认为自家孩子是可爱、漂亮、很乖、诚实的，或者认为孩子任性、调皮、不听话、坐不住等。这些评价或标签，对孩子一生会造成重大影响。

想要孩子摆脱标签的牢笼，父母就要打破成见，要经常审视自己的观念，并随时准备破除认知的壁垒。如此，孩子的未来才有无限可能。

我常说，小玲多年医者的经历，让她凡事都会重思考、重思辨，不会固执己见，不会轻易盲从，也不会轻易否定。

“医者父母心”，无论是家庭教育还是家庭教育这份事业，我都因为小玲而有了更远大的目标和更高尚的情怀。因此我说“军功章里有她的一半”，是发自内心的。

我们培养孩子，不全是为自己，也不全是为了孩子。我们的孩子最终是要为社会作出贡献的，基于这样的远景，教育才会落在实处，孩子的未来才会充满光明。

姚一敏

2023/3/31



<b>第一章 原生家庭中，藏着孩子对世界的初体验</b> .....	<b>001</b>
我只能做一个真实的妈妈 .....	002
别拔高自己，也别贬低孩子 .....	006
妈妈真的比爸爸更适合带孩子吗 .....	010
为什么你的孩子“不乖” .....	014
小小的人儿，如何给他立规矩 .....	018
老人溺爱孙辈，我们该怎么办 .....	022
<b>第二章 二胎时代，如何平衡孩子之间的爱</b> .....	<b>027</b>
如何让大宝接受弟弟妹妹 .....	028
多孩家庭，孩子之间“争风吃醋”怎么办 .....	032
大的一定要Letting小的，这合理吗 .....	035
“穷养儿，富养女”对吗 .....	037
<b>第三章 日常教养，塑造孩子核心品格</b> .....	<b>041</b>
如何建立孩子的安全感 .....	042
怎样化解孩子的固执 .....	046
也许你的孩子并不内向 .....	050

孩子需要一些挫折教育 .....	053
如何处理孩子的小情绪 .....	057
孩子在公众场合无理取闹怎么办 .....	060
习惯塑造期，父母要坚定 .....	064
适当的欣赏与接纳，才能激发闪光点 .....	068
把握好孩子两三岁的成长关键期 .....	072

#### **第四章 让孩子爱上幼儿园 .....** 077

选择幼儿园，家长需要关注哪些问题 .....	078
哭着闹着不去幼儿园，你的孩子是这样吗 .....	084
孩子与同伴发生矛盾，家长要怎样处理 .....	088
孩子在幼儿园没朋友，家长如何破局 .....	093

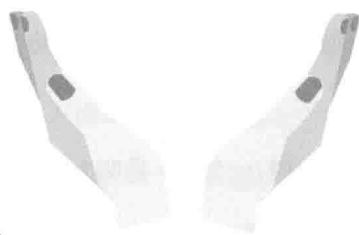
#### **第五章 孩子入学后，这些问题家长必须搞清楚 .....** 097

如何让孩子爱上学习 .....	098
父母怎样更好地借力于老师 .....	101
当孩子已经不如别人时，怎么办 .....	104
孩子太早优秀，到底是不是好事 .....	108
如何激发孩子的内动力 .....	112
提高孩子成绩，需要用好“相对论” .....	117
孩子爱犯错，不应只责骂 .....	120
孩子的成长，需要父母来带动 .....	124

<b>第六章 正确对待青春期的困惑与迷惘 .....</b>	<b>129</b>
为什么乖孩子突然不听话了 .....	130
孩子与异性同学关系密切，是早恋吗 .....	133
稍遇挫折就要退学，是孩子太脆弱吗 .....	137
如何管教孩子，而不破坏亲子关系 .....	140
<b>第七章 不想要熊孩子，就别做熊爸妈 .....</b>	<b>145</b>
被父母娇纵的孩子，总要被社会教做人 .....	146
鸡娃家庭，难出牛娃 .....	152
冷漠是对孩子的极大伤害 .....	157
父母短视，教育必败 .....	160
<b>第八章 亲子矛盾尖锐，怎样挽回孩子的心 .....</b>	<b>165</b>
留守孩子对父母满腹怨怼，如何才能扭转局面 .....	166
儿子对爸爸冷漠厌烦，是否为“弑父情结”作祟 .....	170
孩子动辄打骂父母，家长如何破局 .....	173
父母不优秀，可以成为孩子不上进的借口吗 .....	178
<b>后记 .....</b>	<b>183</b>

## 第一章

# 原生家庭中，藏着孩子对世界的初体验



## 我只能做一个真实的妈妈

我渴望自己有温良恭俭让的美德，但我只是一个有着各种问题的普通女人。不过没关系，孩子没有嫌弃过我，更没有因此而变得自大或卑微。更重要的是，他和我关系非常亲密融洽。

儿子两岁左右时，我的情绪非常不稳定，经常对他大吼大叫，对此我感到很内疚。但即便这样，我依然坚持真实地对待他，没有掩饰自己的情绪，也没有粉饰自己的过错。

随着我和孩子爸爸走出人生低谷，儿子的状态也越来越好。

有一天，他居然一本正经地跟我说：“妈妈，就算你生气发脾气，我也喜欢你。”

我愣了一会儿，欣喜地说：“啊！是吗？为什么？”

“因为我知道你不是故意的。”

“真的是妈妈生气时你都喜欢吗？”

“嗯，不过，你生气时我也有点儿生气。”

“那怎么办？”

“那这样的话，你就抱抱我吧！”

我时常被这枚小暖男感动，而我先生则经常戏谑我是个“不害臊的

妈妈”，总是让孩子来宽容我。

我对此并没有感到欣喜，只感到惭愧。

因为我不是要宣扬孩子被暴打、被教训才会听话，我只是想说，我只能做一个真实的妈妈。

我渴望自己有温良恭俭让的美德，但我只是一个有着各种问题的普通女人。不过没关系，孩子没有嫌弃过我，更没有因此而变得自大或卑微。更重要的是，他和我关系非常亲密融洽。

这几年，虽然我过着家庭主妇的生活，也知道带好孩子是我的责任，但要处理的事情实在太多了，比如，还债，再比如，协助完成二次创业的种种事宜。

但实际上人是越被逼迫越有动力的，特别是在想着孩子时。所以，我从来没有觉得孩子是个负担，甚至从未觉得带孩子是一件费劲的事情。

虽然刚开始总是与孩子磕磕碰碰，但经历过后，我感觉到，与孩子相处的时光里更多的是感动和享受。正是这段相处时光教会了我爱是双向的，也让我看清了育儿方面的很多伪概念。

曾经我很内疚地对先生说：“对不起，我没有把我们的孩子带好，他不如别的孩子优秀。他不会多种外语，不会吟诗作赋，不会任何乐器，没有特殊才能，甚至连穿着打扮都极其随意，饮食上也从未被细心照料。”

可他却说：“我对孩子是相当满意的，虽然他看起来什么都不会，但他做起事来非常专注，比如，搭乐高、看绘本；玩起来又相当活泼并动作敏捷。虽然他没有任何专长，但他唱歌的欢乐样子能够感染周围的

人，不仅能感染你我，甚至整个幼儿园的小朋友和老师都会跟着他一起唱。在衣着方面，更是我所想要的，他作为男孩子，要不拘小节才好。孩子的卓越、质朴、宽容，我希望是由内被引发出来的，而非你作为母亲灌输进去的。你只要负责你的卓越、质朴和宽容就可以了，孩子会自动跟上。”

我知道先生有安慰我的成分，但实际上我还是很受鼓舞，也一直坚持做一个真实的妈妈——对自己的状态诚实，对孩子诚实。

尽可能地真实，对很多父母来说是一个非常大的挑战。父母知道很多东西，懂得很多正确的道理，总想着“我要成为更卓越的、更优秀的、更有包容性的、更接纳的父母”——这当然是我们努力的方向，但前提是要真实。唯有真实，才能促使真正的卓越产生。因为孩子总能轻易看穿你的伪装，所以，千万别在孩子面前扮演好妈妈，那会让你彻底失去他。

我的一个学生因为自己的困扰而来，她可能不是优秀的妈妈，但至少这个妈妈够真实，一个很好玩的现象就是，她的儿子非常懂事明理。

有一次，这个妈妈跟自己的客户吵架，吵得不可开交，回到家还跟先生怄气。她10岁的儿子见妈妈控制不了自己的情绪，就拉着妈妈的手出去散步。孩子利用散步的时间跟妈妈讲道理：“妈妈，这件事你努力了就好，退一步海阔天空！”然后还说：“你能不能不做律师了？”我学生回答儿子说：“不做律师，爸爸会看不起妈妈的。”儿子就告诉她说：“不会的，爸爸是为了激励你，你只要尽心做一件事就好了。”